

令和6年



5月こんだて表



練馬第三小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	きなこあげパン 牛乳 ポトフ くだもの	きな粉 牛乳 豚肉 ウィナー 大豆	ミルクパン 油 グラニュー糖 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん なつみ	601	17.4	39.5	2.2			
2 木	ごはん 牛乳 新じゃがいも ぼろ煮 ミソドレ小サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ	米 じゃが芋 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし コーン	576	14.1	25.8	1.6			
7 火	中華おこわ 牛乳 華風きゅうり 広東スープ	豚肉 えび 大豆 牛乳 豆腐	米 もち米 ごま油 砂糖 米油 片栗粉	たけのこ 干しいたけ にんじん グリンピース きゅうり 生姜 チンゲンサイ 白菜	534	18.5	27.1	2.6			
8 水	ハッシュドポーク 牛乳 キャロットドレッシングサラダ	豚肉 クリーム 牛乳	米 米油 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトビュレ グリンピース キャベツ コーン 小松菜	623	12.4	32.6	2.2			
9 木	ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き おかか和え 豚汁	牛乳 ししゃも かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	575	19.5	29.4	3.0			
10 金	サンマーメン 牛乳 キャベツと きゅうりの中華和え マーラーカオ	豚肉 牛乳 わかめ 卵 クリーム	中華めん 米油 片栗粉 ごま油 春雨 小麦粉 砂糖 はちみつ 黒こま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら きゅうり	676	15.6	31.2	3.7			
13 月	ゆかりごはん 牛乳 筑前煮 野菜の塩昆布和え	牛乳 鶏もも 竹輪 塩昆布	米 米油 こんにやく じゃが芋 砂糖 ごま油 白こま	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん 白菜 きゅうり	554	16.6	26.8	2.0			
14 火	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン トマトスープ	牛乳 とり肉 クリーム チーズ ウィナー 大豆	ミルクパン 米油 マカロニ バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 にんにく トマトビュレ パセリ粉	635	17.4	42.4	3.2			
15 水	ごはん 牛乳 青椒肉絲 ポーモントンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	米 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん ビーマン たけのこ たまねぎ コーン チンゲンサイ	591	16.9	30.0	2.5			
16 木	チキンライス 牛乳 パセリポテト パンタブルスープ	とり肉 牛乳 豚肉	米 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース パセリ粉 大根 コーン 枝豆	561	16.4	25.3	2.8			
17 金	ごはん 牛乳 鶏のふんわりつくね キャベツの漬物 田舎汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 片栗粉 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	にんじん ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう えのきたけ	606	18.4	29.1	2.7			
20 月	炊きこみごはん 牛乳 磯の香和え すいとん	とり肉 油揚げ 牛乳 のり 豚肉	米 こんにやく 砂糖 ごま油 小麦粉 白玉粉 米油 じゃが芋	ごぼう にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり しめじ 大根 ねぎ	553	16.5	24.6	2.5			
21 火	キムチチャーハン 牛乳 韓国トックスープ UFOゼリー	豚肉 牛乳 寒天	米 米油 砂糖 ごま油 トック カルピス 白玉団子	にんじん ビーマン キムチ 生姜 白菜 たまねぎ 小松菜 バインアップル缶	643	14.1	22.4	2.8			
22 水	ごはん 牛乳 豚肉のすき焼き風煮 ファイバーサラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 しらす 米油 砂糖 ごま油	白菜 にんじん ねぎ 干しいたけ 切干大根 キャベツ きゅうり	583	19.1	30.7	1.9			
23 木	ごはん 牛乳 八宝菜 カリカリ油揚げの中華サラダ	牛乳 豚肉 なたとうら卵 えび いか 油揚げ	米 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	588	18.1	31.4	2.7			
24 金	カツカレー 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 米油 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	774	13.7	38.3	2.0			
28 火	鶏南蛮うどん 牛乳 かみかみチップス	とり肉 牛乳	米油 砂糖 うどん さつまいも 片栗粉 油	にんじん 大根 たまねぎ ごぼう ねぎ れんこん	541	14.8	34.1	2.1			
29 水	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 野菜の旨味噌和え 吉野汁	牛乳 鮭 みそ とり肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 米油 こんにやく 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 大根 ねぎ	524	21.5	24.6	1.9			
30 木	ごはん 牛乳 豆腐の五目炒め チャブチエ	牛乳 とり肉 えび 豆腐 うずら卵 豚ひき肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん 白菜 ビーマン	614	19.0	31.8	1.7			
31 金	ごはん 牛乳 豚味噌ぼろ たぬき汁 抹茶プリン	牛乳 豚ひき肉 みそ さつまいも 油揚げ アガー クリーム	米 米油 砂糖 白こま ごま油 こんにやく 片栗粉	たまねぎ 生姜 ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	648	15.5	35.6	2.4			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	600	16.7	30.9	2.4	325	85	1.9	195	0.32	0.36	12	5.2
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

※サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

※お米は、青森県産「まっしぐら」です。

※学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。

